



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD

SP€LETS MÄRKEN

*Information om penningsspelssproblem
för personer som möter spelproblem
i sitt arbete*

STÖDMATERIAL • SPELPROBLEM

Innehåll

Till läsaren	3
1 Penningspelande och penningspel	5
2 Från tidsfördriv till beroende – penningspelandets nivåer	7
3 Från riskfaktorer till skyddande faktorer	11
4 Penningspelsproblemet i Finland	13
5 Identifiering och behandling av penningspelsproblem	15
5.1 Att ta upp och identifiera penningspelsproblem	15
5.2 Verktyg för att identifiera penningspelsproblem	16
5.3 Stöd och behandling	18
6 Stöd för förändring	21
Närmare uppgifter och kontaktuppgifter	22

.....

Text: Mari Pajula

Stödgrupp för skrivandet av 6:e reviderade upplagan: Sari Castrén, Minna Kesänen, Saini Mustalampi, Riikka Sainio, Anne Salonen och Sanna Wuorio

© Författaren och Institutet för hälsa och välfärd

6:e reviderade upplagan, 2019

Språkvård: Taina Ruottinen, Sanataika ky

Grafisk planering och layout: Tiina Kuoppala

Illustrationer: Tiina Kuoppala

Svensk översättning: Lingsoft Oy

ISBN 978-952-343-139-3 (webbversion)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-139-3>

Till läsaren

I Finland finns det ett stort utbud av penningspel och de spelas i stor utsträckning. Penningspel orsakar problem för en del spelare. Problemen kan också påverka spelarnas närstående. Det är inte lätt att identifiera ett penningspelsproblem eftersom problemet inte syns utåt och kan döljas av ett annat problem. Ofta har spelaren själv svårt att se problemet eller att föra det på tal.

Det är viktigt att prata om penningspelande och identifiera problem. I värsta fall orsakar problemspelandet allvarliga psykiska, fysiska, ekonomiska och sociala skador. Problemen är ofta associerade med skamkänslor, familje- och relationsproblem, skuldsättning och mentala problem såsom ångest, depression och skuldkänslor. I extremfall förekommer även självdestruktiva tankar. En problemspelare kan också drabbas av fysiska abstinensbesvär.

Detta material är avsett för yrkespersoner inom social- och hälsovården och alla som i sitt arbete kan möta personer med spelproblem eller deras närstående. Målet med materialet är att ge information om penningspelande, om nackdelarna med spel, om penningspelsproblem och om identifiering och vård av penningspelsproblem. I slutet av materialet presenteras några praktiska redskap för att identifiera spelproblem och stöda klienten. Det finns också information om tjänster som ger mer information och hjälp.



1

Penningspelande och penningspel

Största delen av finländarna spelar ibland penningsspel. Även i en internationell jämförelse är finländarna ivriga spelare. År 2015 uppskattades det att 80 procent av finländarna i åldersgruppen 15–74 år någon gång hade spelat penningspel. Cirka var tredje finländare spelar penningspel varje vecka. Lotto, skraplotter och spelautomater är de populäraste spelformerna i Finland.

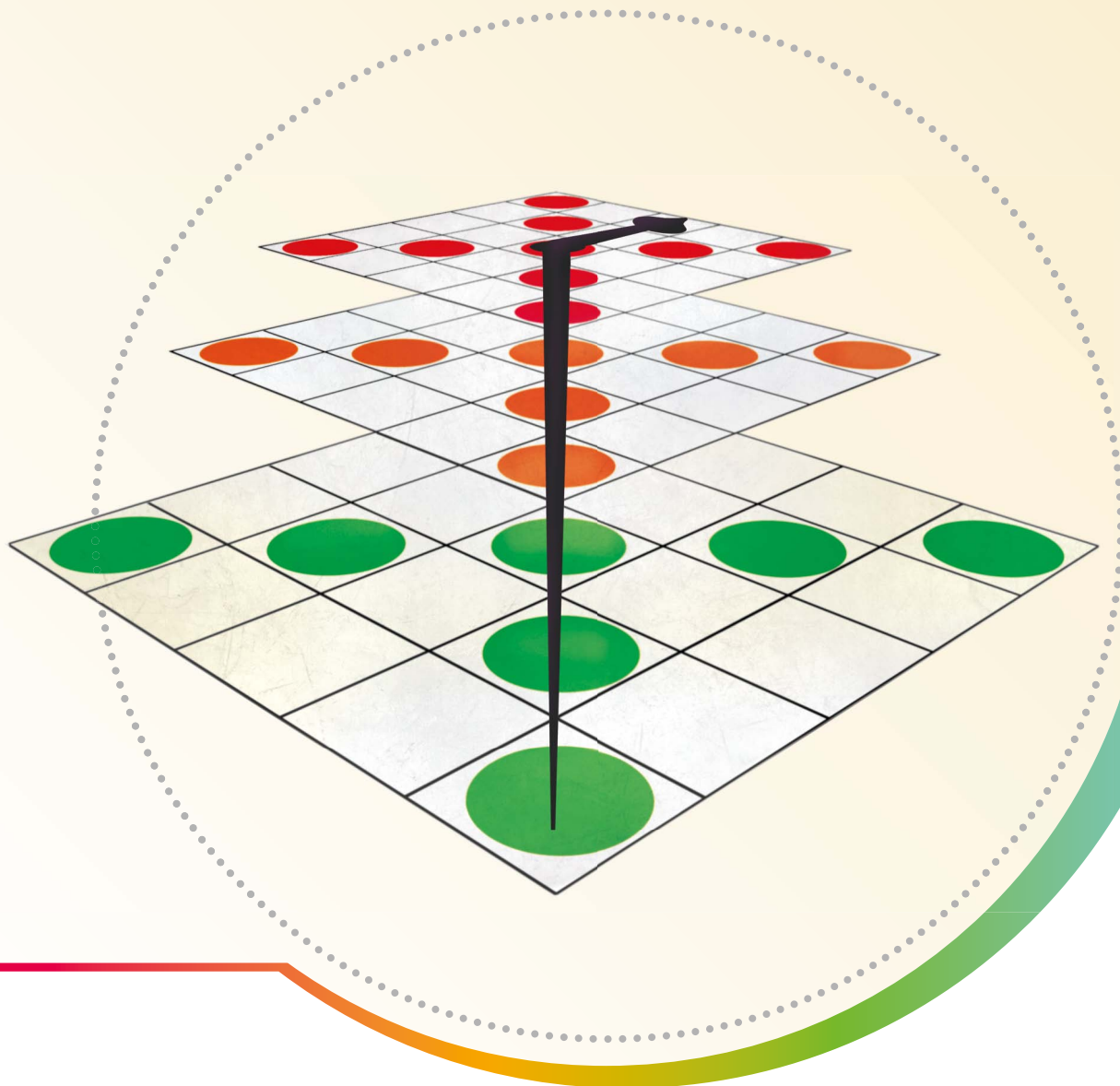
Det finns ett stort utbud av penningspel i Finland. De senaste åren har det kommit nya typer av penningspel, och till exempel spelautomaterna är väldigt annorlunda nu jämfört med för några decennier sedan. Spelen bjuds ut via flera olika kanaler. Det har ökat både miljöerna där man kan spela och de tidsmässiga möjligheterna att spela. Var och hur man spelar påverkar spelets karaktär, hur beroendeframkallande det är och hur stor risken är att man ska utveckla ett penningspelsproblem.

Gränsen mellan digitala penningspel och andra digitala spel (bl.a. underhållnings- och förströelsespel) är otydlig. I en del digitala underhållnings- och förströelsespel används pengar, och de kan medföra samma typer av problem som penningspel.

Bland annat följande spel är penningspel:

- ✓ lotterispel, till exempel Lotto, Keno, Pore, Naapurit
- ✓ spelautomater
- ✓ skrap- och nätlotter
- ✓ vadslagning
- ✓ casinospel, till exempel roulett och poker
- ✓ hästspel.





2

Från tidsfördriv till beroende – penningsspelandets nivåer

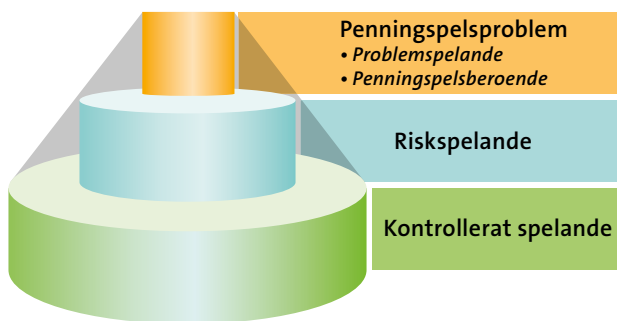
Med penningsspelproblem avses i allmänhet överdrivet penningsspelande, som på grund av de pengar eller den tid spelandet tar i anspråk, har en negativ inverkan på spelaren, hans närstående eller den övriga sociala omgivningen. De negativa konsekvenserna drabbar ofta ekonomin, studie- eller arbetsprestationerna och den fysiska och psykiska hälsan.

Det är svårt att dra tydliga gränser mellan kontrollerat spelande, riskspelande, problemspelande och spelberoende. Konsekvenserna av spelandet, såsom mängden pengar och tid som går åt, ska alltid ställas i relation till individens situation. Penningsspel skapar ett funktionellt beroende. Funktionellt beroende innebär, i motsats till substansberoende, att man känner starkt begär efter eller behov av någon aktivitet, till exempel att spela penning- eller datorspel eller shoppa.

För största delen av spelarna medför spelandet inga problem. Då kan man tala om kontrollerat spelande. Man pratar om riskspelande då tydliga problem inte ännu förekommer, men spelaren använder mycket tid och pengar till att spela och det förekommer tecken på fara. Man talar om problemspelande när spelandet tidvis orsakar problem, medan det vid penningsspelberoende är frågan om allvariga problem.

Flera olika omständigheter bidrar till att spelproblem uppstår, såsom spelens karaktär och tillgänglighet. Förutom det faktum att penningsspel är lättillgängliga, får spelarna lätt problem av spel med högt tempo och spel med verkliga eller fiktiva skicklighetselement. Det är också känt att anlag, personlighet och miljöfaktorer påverkar utveck-

lingen av penningsspelproblem. Penningsspelproblem förekommer oftare hos män än hos kvinnor och i högre grad bland yngre åldersgrupper än bland äldre.



Riskspelande, problemspelande och spelberoende

Riskspelande ligger i gråzonen mellan kontrollerat spelande och problemspelande. Riskspelande tar mycket tid och pengar i anspråk. Det kan också innefatta särskilda riskfaktorer som beskrivs i kapitel 3. Riskspelande ökar sannolikheten för att problem ska utvecklas i ett senare skede.

Man pratar om problemspelande när spelaren sätter för mycket pengar och tid på att spela penningsspel och spelandet tydligt orsakar problem, men inte ännu uppfyller kriterierna för spelberoende. Det går dock inte att dra någon tydlig gräns mellan problemspelande och spelberoende.

Spelberoende ingår i två sjukdomsklassifikationer som används internationellt: i ICD-10 under namnet spelmani och i DSM-5, där den använda termen är spelberoende.

Definition av spelmani i sjukdomsklassifikationen ICD-10

Detta omfattar: Patologiskt spelande

Detta omfattar inte: Hasardspel och vadslagning utan beroende

Denna störning karakteriseras av frekventa och upprepade spelperioder som dominerar personens liv. De skadar personens sociala, yrkesmässiga, materiella och familjerelaterade värderingar och förpliktelser.

Personer som lider av en sådan störning kan riskera sitt arbete, skuldsätta sig i hög grad, ljuga eller bryta mot lagen för att skaffa sig pengar eller undvika återbetalning av skulder. De har ett starkt och svårkontrollerat behov av att spela. Deras tankar domineras av fantasier om spelandet och spelomständigheterna. Detta tvingande behov ökar ofta i tunga livssituationer.

Denna störning kallas även tvångsmässigt spelberoende. Benämningen är inte helt adekvat, eftersom spelberoende inte är tvångsmässigt i tekniskt avseende. Störningen är inte heller besläktad med tvångssyndrom.

Sjukdomsbild

Störningen karakteriseras av upprepat spelande som fortgår och ökar trots olika negativa konsekvenser, såsom fattigdom, försämrade familjerelationer och personliga livskriser.

Diagnostiska kriterier

- A. Minst två spelperioder under ett år.
- B. Spelandet fortgår trots att det leder till personligt trångmål eller påverkar det dagliga livet. Dessa perioder är inte vinstgivande.
- C. Starkt spelbegär som är svårt att kontrollera. Personen kan inte själv sluta spela.
- D. Tankarna domineras av föreställningar om spelandet och spelmiljön.

Differentialdiagnostik

Patologiskt spelande ska avskiljas från:

- a) rikligt spelande bland maniker
- b) spelande som hänför sig till beteendet hos en person som lider av en asocial personlighetsstörning (I så fall har personen avsevärda beteendestörningar, vilket tar sig i uttryck som aggressivitet eller en annan oförmåga att ta hänsyn till andra människors känslor och välbefinnande.)
- c) spelande och vadslagning som inte anknyter till en psykisk störning. Upprepat spelande på grund av spänning eller pengar. Denna grupp omfattar människor som sin benägenhet även om de förlorar ett stort belopp eller drabbas av andra motgångar.

DSM-5-kriterier för spelberoende

DSM-sjukdomsklassifikationen (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), som skapats av den amerikanska psykiaterföreningen, förnyades i maj 2013. I den reviderade 5:e upplagan av DSM-sjukdomsklassifikationen har det tidigare använda begreppet patologiskt spelande ändrats till spelberoende (Gambling Disorder) och sjukdomsklassen har överförs från impulskontrollstörningar till klassen "Beroendestörningar".

A) Kontinuerligt och upprepat problematiskt penning-spelsbeteende, som orsakar kliniskt signifikanta olägenheter eller kliniskt signifikant lidande. Det konstateras att personen uppfyllt fyra (eller fler) av följande kriterier under det föregående året.

1. Behov av att spela med allt större summor för att uppnå den önskade spänningseffekten.
2. Rastlöshet och irritation när personen försöker minska på spelandet eller sluta spela.
3. Upprepade misslyckade försök att kontrollera, minska på eller sluta med penningspelandet.
4. Tankarna kretsar hela tiden kring spel (till exempel ett ständigt behov av att återuppleva tidigare penningspelhändelser, fundera på revanschmöjligheter eller planera nästa penningspel och fundera på hur man kan skaffa pengar att spela med).
5. Spelaren spelar ofta vid känsla av belastning (då spelaren till exempel känner hjälplöshet, skuld, ångest eller känner sig deprimerad).
6. Efter att ha spelat bort pengar återvänder spelaren ofta för att ta revansch (jagar förluster).
7. Spelaren ljuger för att dölja vidden av sitt spelande.
8. Spelaren har äventyrat eller förlorat någon viktig personlig relation, anställning, utbildnings- eller karriärmöjlighet på grund av sitt penningspelande.
9. Spelaren förlitar sig på att andra kan ordna fram pengar för att lösa en ekonomisk kris som uppstått på grund av spelandet.

B) Penningspelandet förklaras inte bättre av en manisk period.

Fastställ frekvensen:

- periodiskt/sporadiskt
- fortlöpande

Fastställ remissionsfas:

- tidig remission (kriterierna har inte uppfyllts under de senaste tre månaderna, men kan dock urskiljas under det senaste året)
- permanent remission (kriterierna har inte uppfyllts under det föregående året)

Fastställ allvarlighetsgraden:

- lindrig (4–5 kriterier)
- medelsvår (6–7 kriterier)
- svår (8–9 kriterier)



Från riskfaktorer till skyddande faktorer

Det finns vissa faktorer som har att göra med miljön, spelet och individen som tillsammans eller ensamma kan bidra till att öka benägenheten för penningsspelproblem. På den här sidan räknas dessa faktorer upp.

Miljörelaterade faktorer

- ✓ positiv spelkultur
- ✓ pengar och tävling värdesätts högt
- ✓ knappa möjligheter i omgivningen
- ✓ tillgång till lånade pengar.

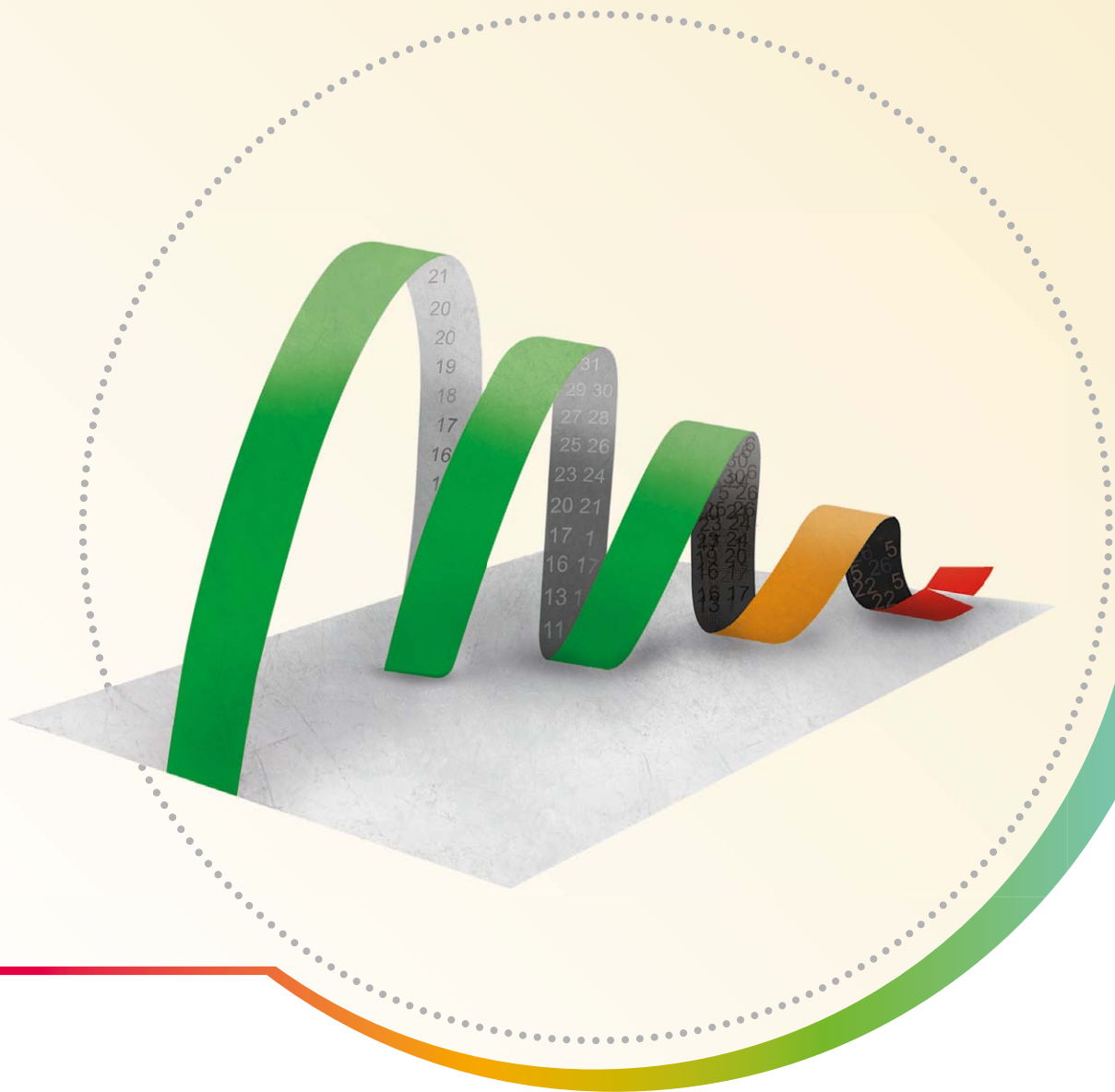
Spelrelaterade faktorer

- ✓ tillgång till spel
- ✓ spel med högt tempo
- ✓ lockande spelplatser
- ✓ mycket reklam och budskap som uppmuntrar till spelande.

Individuella faktorer

- ✓ penningsspelande som börjat i tidig ålder
- ✓ stor vinst i spelhistorien
- ✓ felaktiga föreställningar om vinstsannolikheten
- ✓ föreställningar om kopplingen mellan tur och spelsituationen
- ✓ felaktiga föreställningar om den egna spelskickligheten och spelkontrollen
- ✓ brist på uppföljning av de belopp som läggs ut på penningsspel
- ✓ ekonomiska problem
- ✓ livskriser eller förluster, till exempel skilsmässa, arbetslöshet eller en närståendes död
- ✓ ensamhet
- ✓ känsla av meningslöshet
- ✓ brist på meningsfull sysselsättning
- ✓ psykiska problem, i synnerhet depression och ångest
- ✓ traumatiska upplevelser
- ✓ alkohol- och drogproblem och annat beroende (funktionellt eller substansrelaterat)
- ✓ missbruk och beroende i familjehistorien.

Förutom att minska på riskfaktorer, är det viktigt att rikta uppmärksamhet mot saker som skyddar individen och, om de stärks, minskar risken för att spelproblemet förvärras. Med skyddande faktorer avses till exempel fungerande sociala relationer och stöd av omgivningen, samt en förmåga att rannsaka egna attityder och beteenden.



4

Penningsspelsproblemet i Finland

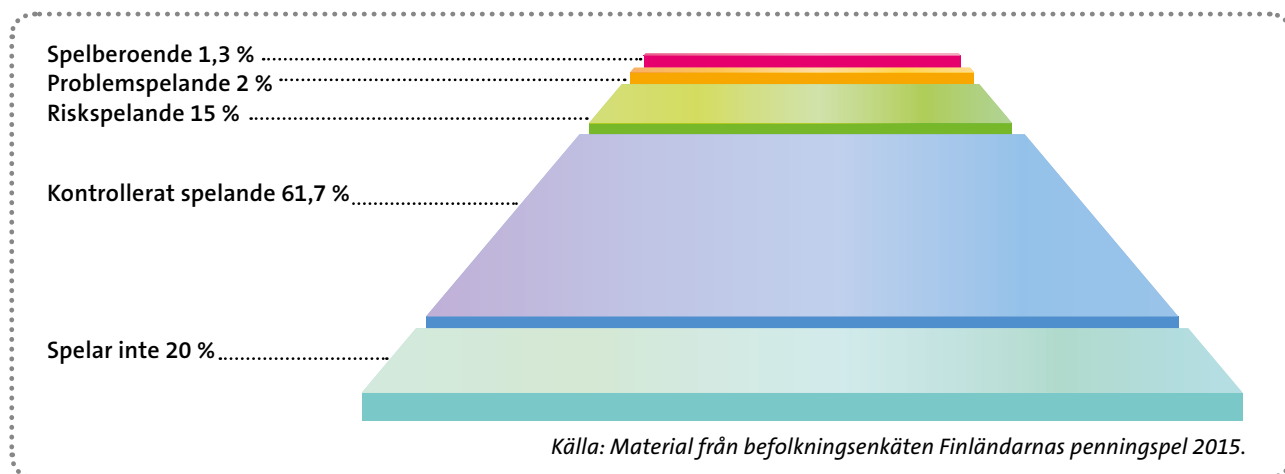
Finland har 3,3 procent av befolkningen mellan 15–74 år penningsspelproblem. Det motsvarar cirka 124 000 personer. Av dem är omkring en tredjedel sannolikt spelberoende. Förekomsten har bedömts utifrån en befolkningsundersökning som genomfördes 2015.

Penningspelande och spelproblem bland den vuxna finländska befolkningen

Trots att åldersgränsen för spelande av penningsspel enligt lagen är 18 år, spelar även minderåriga och personer som är yngre än målgruppen för befolkningsundersökningen penningsspel. Dessa personer drabbas också av skador till följd av spelandet. Institutet för

hälsa och välfärd har publicerat materialet Ungdomarna på spel till stöd för vårdnadshavare och andra fostrare (se Stödmaterial, sida 23).

Penningsspelsproblem berör också ett stort antal närstående till spelare. Nästan en femtedel av finländarna har minst en person i sin närkrets som haft spelproblem. Institutet för hälsa och välfärd har producerat stödmaterial Relationer på spel för närstående som är oroade över penningsspelande.







Identifiering och behandling av penningsspeletsproblem

Yrkesutbildade inom hälso- och sjukvården har en viktig roll i att tidigt identifiera spelproblem eftersom det oftast är lättare att söka hjälp för skador orsakade av penningsspelet än för själva spelproblemet. Oftast söker man inte hjälp för spelproblem förrän skadorna är allvarliga. Därför är det viktigt att prata om penningsspel. Det finns redskap för att identifiera problemet och med hjälp av dem är det lättare att bedöma vårdbehovet.

Behandlingen av penningsspeletsproblem hör till social- och hälsovårdens tjänster. Penningsspeletsproblem behandlas i regel inom missbrukar- och mentalvården i Finland. Tillgången till tjänster varierar regionalt. Behandling ges främst inom den öppna vården, men även behandling på institutioner och kurser finns att tillgå i vissa regioner. Kamrattstöd hittar man på internet och på många orter finns kamrattgrupperna Anonyma spelare (GA, Gamblers Anonymous), som grundar sig på ett 12-stegsprogram samt kamrattgrupperna Pelirajat'on. Dessutom erbjuder Peluuri rikstäckande tjänster via internet och per telefon.

5.1 Att ta upp och identifiera penningsspeletsproblem

Det är svårt att identifiera riskspelande eller spelproblem utan att fråga rakt ut. Spelproblem är ofta förenade med skamkänslor och rädsla för att bli stämplad. Därför är det särskilt viktigt att klienten bemöts med respekt, vänlighet och en neutral atmosfär. Man kan ta penningsspelet till tals genom att fråga om klientens fritidsintressen och om

hen sysslar med penningsspel, vilka penningsspel hen spelar och hur mycket tid och pengar som går åt till spelet.

Spelproblem har vissa kännetecken som kan vara till hjälp vid lägesbedömningen. Att dessa förekommer innebär inte automatiskt att en person har ett spelproblem, men det finns skäl att beakta dem i helhetsbedömningen. Om flera kännetecken förekommer är det extra viktigt att föra penningsspelet på tal.

Oförklarlig användning av pengar och egendom som försvinner är viktiga ekonomiska kännetecken. Ökad användning av pengar kan synas till exempel som flera kontantuttag i följd på kontoutdraget. Pengarnas betydelse är också ofta framhåll i en problemspelares värderingar. En plötsligt förändrad inställning till pengar kan vara ett tecken på ett spelproblem. Å andra sidan kan det vara svårt för spelaren att prata om ekonomi eller pengar. Ofta börjar man också lägga pengar på andra saker och låta bli att betala räkningar. Frekvent lånande av pengar av närstående eller penninginstitut kan vara ett tecken på spelmissbruk.

De psykiska påföljderna av penningsspelande syns ofta utåt på så sätt att spelaren undviker sina närstående och andra sociala relationer och tappar intresset för saker hen tidigare fann betydelsefulla. Andra psykiska kännetecken är orolighet, rastlöshet, snabba humörsvägningar, hopplöshet eller till och med depression, aggressivitet och självdestruktivitet.

Olika stressymtom, som till exempel sömnlöshet, huvudvärk eller ändringar i det sexuella begäret eller i aptiten, kan vara fysiska tecken på spelproblem.

Spelproblem kan också märkas på beteendet till exempel så att det är svårt att sköta arbete, studier eller andra avtalade saker. Spelaren kan prata mycket om spel eller tillbringa mycket tid på Internet. Hemlighållande av spelkvitton eller spelande kan också vara tecken på problem.

5.2 Verktyg för att identifiera spelproblem

Det har utvecklats olika indikatorer för att identifiera spelproblem. De kan användas när problemet ska bedömas tillsammans med klienten.

Indikatorn The Brief BioSocial Gambling Screen (BBGS) för att bedöma spelmissbruk kartlägger spelandet under det gångna året med hjälp av tre frågor. Indikatorn bygger på diagnostiska kriterier och mäter abstinenssymtom, hemlighållande av spelande och sociala olägenheter (man lånar pengar av andra). BBGS är för tillfället den mest pålitliga och mest rekommenderade indikatorn. BBGS är snabb att använda och fungerar bra i situationer där man har begränsat med tid. Rekommendationen är att BBGS är en del av rutinen under klientsamtal.

BBGS – tre frågor om spelande av penningsspel

1. Har tanken på att sluta eller minska spelandet gjort dig rastlös, ängslig eller irriterad under de senaste 12 månaderna?
Ja/Nej
2. Har du under de senaste 12 månaderna försökt hemlighålla hur mycket du spelat för din familj och dina vänner?
Ja/Nej
3. Har ditt spelande under de senaste 12 månaderna orsakat sådana ekonomiska problem för dig att du varit tvungen att skaffa hjälp av din familj, dina närstående eller socialtjänsten för dina levnadskostnader?
Ja/Nej

Ett jakande svar på minst en av frågorna betyder att personen kan ha penningsspelproblem. Då ska saken alltid utredas närmare. För att kartlägga spelproblem närmare finns testet The Problem Gambling Severity Index (PGSI) som kartlägger penningsspelande och dess följder. Det är ett självvärderingstest som ger den som gör testet en bild av om spelbeteendet är på en sådan nivå att hen vill ha en förändring.

Källa

BBGS: Gebauer L, LaBrie R & Shaffer HJ. 2010. *Optimizing DSM-IV-TR classification accuracy: A brief biosocial screen for detecting current gambling disorders among gamblers in the general household population. The Canadian Journal of Psychiatry* 55(2): 82–90.

PGSI

Följande frågor gäller erfarenheter av penningsspel. Svartalternativen är
0 = aldrig, 1 = ibland, 2 = oftast och 3 = nästan alltid.

Om du tänker på de senaste 12 månaderna:

- | | |
|--|---|
| 1. Hur ofta har du spelat för större summor än du egentligen skulle ha råd att förlora?
0 1 2 3 | 5. Hur ofta har du känt att penningsspelet orsakar problem för dig?
0 1 2 3 |
| 2. När du tänker på de senaste 12 månaderna, hur ofta har du behövt spela för större summor än tidigare för att få samma spänning av spelet?
0 1 2 3 | 6. Hur ofta har penningsspelet orsakat hälsoproblem, inklusive stress och ångest?
0 1 2 3 |
| 3. Hur ofta när du har spelat penningsspel har du kommit tillbaka en annan dag för att försöka vinna tillbaka pengarna du förlorat?
0 1 2 3 | 7. Hur ofta har du kritiserats för ditt penningsspel eller hur ofta har du fått höra att du har problem med spelet, oberoende av vad du själv anser om det?
0 1 2 3 |
| 4. Hur ofta har du lånat pengar eller sålt något för att få pengar att spela för?
0 1 2 3 | 8. Hur ofta har ditt penningsspel orsakat ekonomiska problem för dig eller ditt hushåll?
0 1 2 3 |
| | 9. Hur ofta har du känt dig skyldig över hur du spelar för pengar eller vad som händer när du spelar?
0 1 2 3 |

TOLKNING

Resultat 0 = Inget spelproblem.

Resultat 1–2 = Lindrigt spelproblem, knappt några negativa effekter.

Resultat 3–7 = Måttligt spelproblem som har negativa följder.

Resultat 8 eller mer = Spelproblem som har negativa effekter och eventuellt är utom kontroll.

Källa

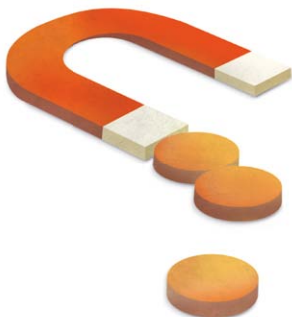
PGSI: Ferris, J & Wynne, H. 2001. *The Canadian problem gambling index: Final report. Submitted for the Canadian Centre on Substance Abuse.*

5.3 Stöd och behandling

Klienten eller patienten får alltid individuellt stöd och individuell behandling. Alla social- och hälsothjänster ska ha tillräcklig kompetens om spelproblem.

Rådgivning och handledning kan räcka om

- ✓ det handlar om riskspelande
- ✓ klientens eller patientens enskilda fysiska, psykiska eller sociala problem inte är särskilt allvarliga
- ✓ klienten eller patienten inte vill anlita specialthjänster
- ✓ spelarens närstående inte åsamkas allvarliga psykiska, fysiska eller sociala olägenheter.



Klienten eller patienten ska hänvisas till behandling om

- ✓ hen har självdestruktiva tankar
- ✓ stödåtgärder inom andra tjänster inte har gett önskat resultat
- ✓ spelandet uppfyller kriterierna för spelberoende
- ✓ spelandet orsakar spelaren eller hens närstående allvarliga psykiska, fysiska, sociala eller ekonomiska problem.



Ett penningspelsproblem omfattar nästan alltid ekonomiska trångmål. Det är viktigt att spelaren får expertstöd även för dessa problem. Utredningen av den ekonomiska situationen ska inledas med en grundlig kartläggning av helhetssituationen. Eftersom problemspelande ofta omfattar skuldsättning (snabblån, obetalda lån och fakturor) kan socialens och ekonomi- och skuldrådgivningens tjänster behövas.

Penningspelsproblem hos en enskild person kan ha stora konsekvenser för de sociala relationerna och också för välbefinnandet hos de närstående. En anhörig till en problemspelare drabbas av olägenheter med samma huvuddrag som själva spelaren. De närstående får ofta hjälp av samma tjänst som spelaren.

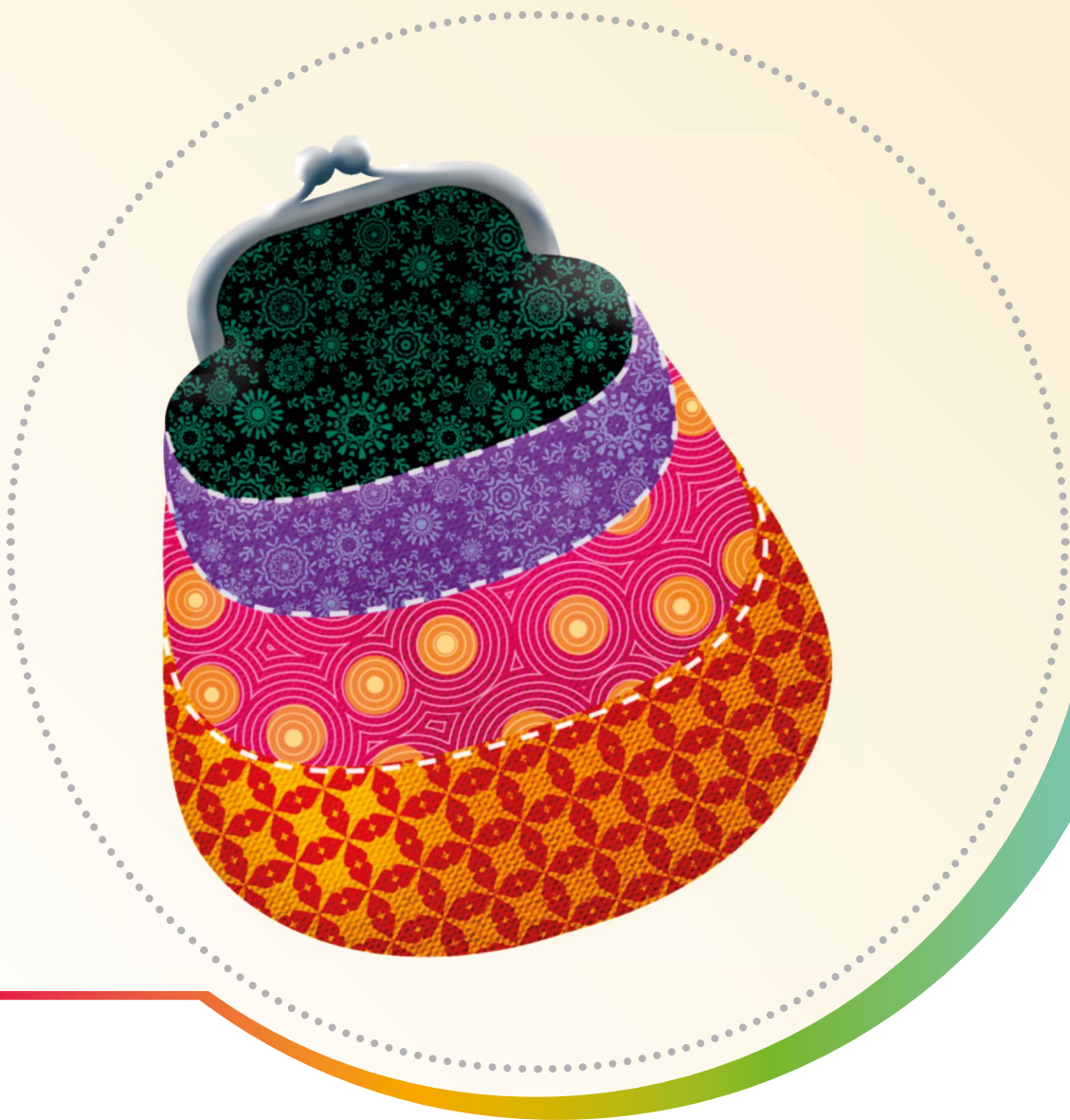
Ytterligare information på finska om stöd- och vårdtjänster:

thl.fi/pelihaitat > Rahapeliongelman hoito ja tuki > Apua rahapeliongelmaan

Peluuri

Hjälptelefonen och webbplatsen ger problemspelare, deras närstående och personer som möter spelproblem i sitt arbete information om olika behandlingstjänster. Peluuri kan hjälpa till att hitta rätt behandlingsplats eller stödtjänst och att skräddarsy hjälpen. Hjälptelefonen är avgiftsfri och betjänar vardagar kl. 12–18 på numret 0800 100 101 (svensk-språkig jour på måndagar kl. 12–18).





6

Stöd för förändring

Alla som spelar penningsspel gör klokt i att bedöma sitt spelande och fundera på om spelvanorna borde förändras. Behovet av förändring kan bedömas till exempel genom att dela upp nyttorna och olägenheterna av en förändring i en fyrfältstabell. Målet kan vara måttligt spelande eller att sluta spela helt och hållet.

Måttligt spelande kan främjas på bland annat följande sätt:

- ✓ dra gränser för det belopp som används för spelandet
- ✓ bestämma att man inte får ta lån för spelandet
- ✓ dra gränser för speltiden
- ✓ hålla paus i spelandet
- ✓ genom att bestämma hur mycket tid och pengar spelandet får ta i anspråk
- ✓ endast spela för överloppspengar, aldrig för pengar som behövs för nödvändiga utgifter (ett separat spelkonto eller en separat spelkassa kan hjälpa)
- ✓ undvika spelande vid stress, depression och andra bekymmer
- ✓ undvika särskilt riskfyllda spel (t.ex. spel med högt tempo).



En bra metod för att följa med situationen är att föra spel-dagbok. I dagboken antecknas förlusterna, speltiden, de spelade spelen, spelställena, känslorna och humöret före och efter spelandet samt situationen före spelandet. En elektronisk dagbok över penningsspel finns på finska på adressen rahapelipaivakirja.fi.

Självhjälpsguide som stöd för förändring

Självhjälpsguiden **Avaimia rahapeliongelman hallintaan** (Nycklar för att hantera penningsspelproblem) är tänkt att vara ett stöd när man vill minska på eller sluta spela. Guiden innehåller uppgifter som hjälper personen bedöma sitt eget spelande och följderna av det, och den tar upp konkreta metoder som man kan ta till för att nå förändring i penningsspelandet. Guiden kan användas som stöd för förändring man gör på egen hand, men fungerar också som redskap när yrkesutbildade ska föra penningsspel på tal och ge rådgivning.

thl.fi/pelihaitat
> Julkaisut > Tukiaineistot



Närmare uppgifter och kontaktuppgifter

THL:s webbsidor om spelrelaterade problem **thl.fi/pelihaitat**

THL:s sidor innehåller en sammanställning av material om förebyggande och behandling av spelrelaterade problem till stöd för anställda som möter spelrelaterade problem i sitt arbete.

.....

Peluuri **peluuri.fi/sv**

Hjälptelefon: 0800 100 101

Peluuris elektroniska servicehelhet ger information och stöd för nackdelar och problem med spelande. Tjänsterna är avsedda för spelare, närstående och personer som möter spelproblem i sitt arbete. Professionellt stöd, kamratstöd och självhjälpsverktyg via telefon och på internet. Peluuris tjänster är rikstäckande, gratis och konfidentiella.

.....

Pelirajat'on **pelirajaton.fi** **sosped.fi**

Sosped-stiftelsens Pelirajat'on erbjuder kamratgrupper, kamratstöd per telefon och på internet, resurskurser och semestrar för problemspelare och deras närstående. Pelirajat'on utbildar kamrathandledare och erfarenhetsexperter.

.....

Tiltti **tiltti.fi**

Tiltti är en info- och stödpunkt specialiserad på skadeverkningar av spelmissbruk för problemspelare, deras närstående och personer som möter dem i sitt arbete. På Tiltti kan klienten fundera på relationen till det egna eller en närståendes spelande tillsammans med en anställd eller en jämlike. Tiltti finns på Spelkliniken i Helsingfors, men man kan delta oberoende av i vilken kommun man bor.

.....

Droglänken **paihdelinkki.fi/sv**

Droglänken ger information om droger, spelande och andra beroenden. Webbtjänsten innehåller en omfattande databank, tester, självhjälpsinnehåll, kamratstöd och en rådgivningstjänst. Bekanta dig också med penningsspelsdagboken Raipe: rahapelipaivakirja.fi.

.....

Anonyma spelare, Finlands GA **(Gamblers Anonymous)** **nimettomatpelurit.fi**

Anonyma spelare erbjuder kamratgrupper och kamratstöd för problemspelare.

.....

THL:s stödmaterial om spelrelaterade problem

Avaimia rahapeliongelman hallintaan – självhjälpsguide. 2018.

Ungdomarna på spel – Information till fostrare om digitala spel och spel om pengar bland unga. 5:e reviderade upplagan, 2016.

Mycket på spel: Information om penningspel och spelproblemet. 6:e upplagan, 2016.

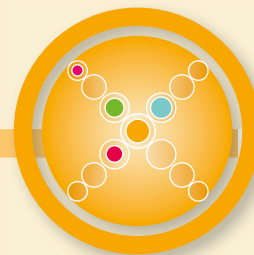
Läheiset ja rahapeliongelma – Tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn. 2015.

Relationer på spel – Stöd och information för problemspelarens anhöriga. 3:e reviderade upplagan, 2014.

Rahapelaaminen ja peliongelma lyhyesti ja selkeästi. Irene Komu. 2012.

Arbetslivet på spel – Information om identifiering och förebyggande av skadeverkningar till följd av penningspel på arbetsplatsen. 2016.

En del av stödmaterialet finns även på svenska på adressen julkari.fi.



Litteratur på finska

Salonen A, Latvala T, Castrén S, Selin J & Hellman M. Rahapelikysely 2016. Rahapelaaminen, rahapelihaitat ja rahapeliin markkinointiin liittyvät mielipiteet Uudellamaalla, Pirkanmaalla ja Kymenlaaksossa (Åsikter om penningspelande, negativa följder som penningspel medför och marknadsföring av penningspel i Nyland, Birkaland och Kymmenedalen). Rapport 9/2017. 158 sidor. THL, Helsingfors 2017.

Salonen A, Castrén S, Latvala T, Heiskanen M & Alho H. Rahapelikysely 2016. Rahapelaaminen, rahapelihaitat ja rahapeliin markkinointiin liittyvät mielipiteet rahapeliongelmaan apua hakevilla Peliklinikan asiakkaila (Åsikter om penningspelande, negativa följder som penningspel medför och marknadsföring av penningspel hos klienter vid Spelkliniken som sökt hjälp för sitt penningspelsproblem). Rapport 8/2017. 165 sidor. THL, Helsingfors 2017.

Kinnunen J, Pere L, Raisamo S m.fl. Undersökning om hälsovanor bland unga 2017. Konsumtionen av tobak, alkohol och droger samt penningspel bland unga. SHM, Helsingfors 2017.

Alho H, Heinälä P, Kiianmaa K, Lahti T & Murto A (red.). Rahapeliriippuvuus. Duodecim, Helsingfors 2015.

Salonen, Anne & Raisamo, Susanna. Finländarnas penningspel 2015 – Penningspel, penningspelsproblem och attityder och åsikter när det gäller penningspel hos personer i åldern 15–74 år. Rapport 16/2015. 157 sidor. THL, Helsingfors 2015.

Castrén, Sari & Lahti, Tuuli. Peli poikki – virtuaalituki rahapeliongelmiin: kuvaus osallistujista ja kokemuksia hoidosta. Psykologia, 2014, 49(03), 198–210.

Castrén S, Salonen A, Alho H & Lahti T. Rahapeliriippuvuuden diagnostiikka muutoksessa. Suomen Lääkärilehti, 2014.

Salonen A, Castrén S, Raisamo S, Alho H & Lahti T. Rahapeliriippuvuuden tunnistamiseen kehitetyt mittarit. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 2014, 51, 113–129.

SP€LETS MÄRKEN

*Information om penningsspelsproblem
för personer som möter spelproblem
i sitt arbete*

Behovet av tjänster i anslutning till spelmissbruk ökar hela tiden. Man har ändå inte alltid tillräckliga kunskaper om penningsspel och de olägenheter de medför. Redan problemspelande kan vara svårt att identifiera.

Syftet med detta stödmaterial är att utöka vetskapen om och förståelsen för penningsspelsproblem hos anställda inom olika yrkesgrupper och att underlätta identifieringen av problemspelande.

Finns som nätpublikation
thl.fi/pelihaitat > Julkaisut > Tukiaineistot
thl.fi/spelrelateradeproblem > Publikationer

ISBN 978-952-343-139-3 (webbversion)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-139-3>



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD

